

## Burnout 1 : Agir avant qu'il ne soit trop tard (1J)



### Descriptif

« *Une étincelle peut mettre le feu à la plaine.* » - proverbe chinois

Avec environ 15% de salariés touchés par le burnout en 2015 (étude « *Quality of work* » de la Chambre des Salariés du Luxembourg), l'épuisement professionnel progresse de jour en jour. Tapi comme un incendie qui couve avant de tout ravager, le burnout fait souvent plus de dégâts qu'on ne l'imagine de prime abord, tant en quantité qu'en gravité. Pourtant, ce processus insidieux s'installe progressivement et peut donc être contré, s'il est repéré à temps, notamment grâce à la (re)connaissance des 3 grandes familles de symptômes.

L'objectif de cette formation est de prendre conscience du risque d'épuisement professionnel pour un collègue, un collaborateur ou pour soi-même. Il s'agit également de développer des compétences dans la prévention et l'accompagnement.

### Objectifs

- Comprendre et démystifier le processus du burnout ;
- Prendre conscience des différentes étapes de l'épuisement professionnel ;
- Identifier les profils à risque au sein de son équipe et de ses pairs ;
- Repérer les symptômes annonciateurs d'un burnout en distinguant le burnout du stress ou de la dépression ;
- Mettre en place des actions à court, moyen et long terme, aux niveaux individuel et collectif, pour anticiper les situations incontrôlables ;
- Tisser un solide réseau d'interlocuteurs professionnels auxquels se référer ;
- Identifier son propre niveau d'implication émotionnelle et physique au travail ;
- Rester en dehors du piège du sauveur ou de l'apprenti sorcier ;
- Œuvrer comme un exemple de respect de soi.

### Pour aller plus loin

- Équilibrer sa vie professionnelle et sa vie privée (1J)
- Apprivoiser son stress professionnel (1J)
- Rester positif malgré tout (1J)
- Cultiver le calme et rester stable dans la tourmente (½ J)